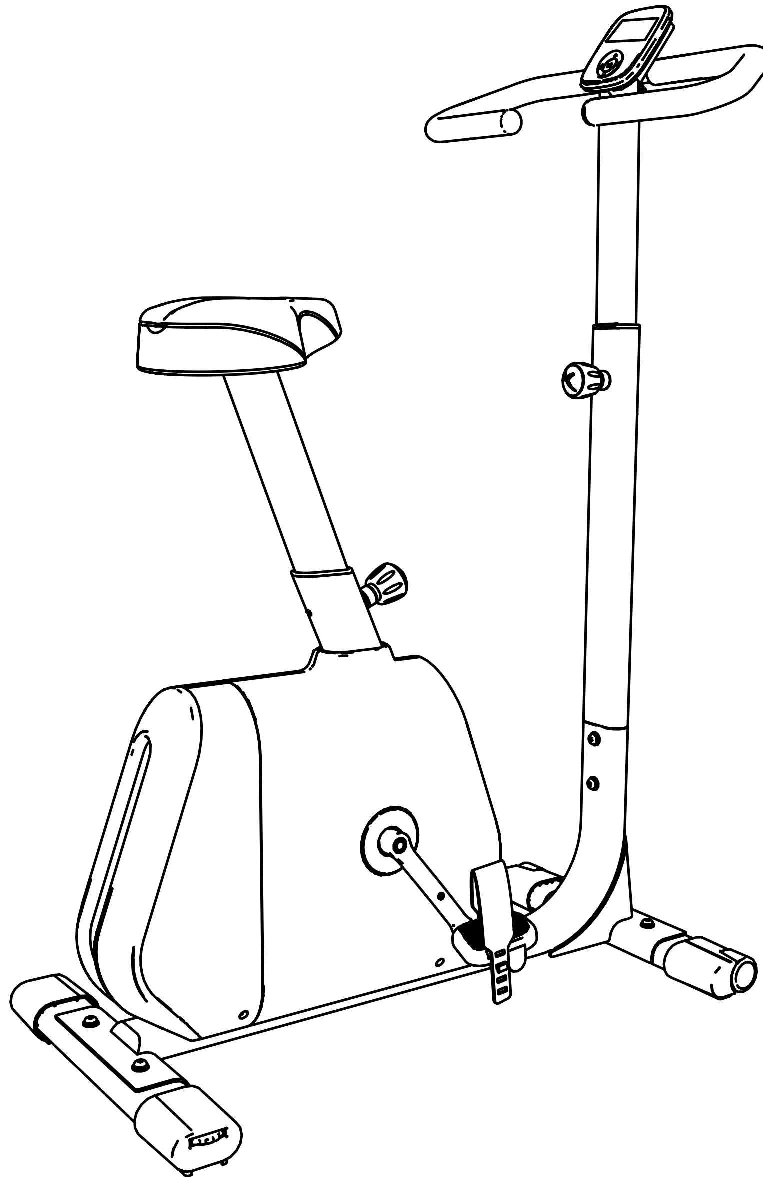
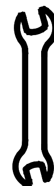
COMFORT BIKE



COMFORT BIKE
40 kg / 88 lbs
94 x 58 x 121 cm
37 x 23 x 47.6 in

Maxi
130 kg
287 lbs







45 min





DOMYOS

1 **EN** Handlebars - **FR** Guidon - **ES** Manillar - **DE** Lenker - **IT** Manubrio - **NL** Stuur - **PT** Guiador - **PL** Kierownica - **HU** Kormány - **RU** Руль - **RO** Ghidon - **SK** Riadidlá - **CS** Madlo - **SV** Styre - **BG** Корми ло - **TR** Gidon - **HR** Upravljač - **ZH** 车把 - **ZT** 車把 - **KO** 핸들바 - **AR** مقود

2 **EN** Console - **FR** Console - **ES** Consola - **DE** Konsole - **IT** Console - **NL** Console - **PT** Consola - **PL** Konsola - **HU** Konzol - **RU** Консоль - **RO** Consolă - **SK** Konzola - **CS** Konzole - **SV** Konsol - **BG** Конзола - **TR** Konsol - **HR** Konzola - **ZH** 控制面板 - **ZT** 控制面板 - **KO** 콘솔 - **AR** لوحة التحكم

3 **EN** Release lever to adjust the saddle - **FR** Molette de réglage de la selle - **ES** Rueda de ajuste del sillín - **DE** Einstellrädchen des Sattels - **IT** Rotella di regolazione della sella - **NL** Instelknop zadel - **PT** Botão de regulação do selim - **PL** Pokrętło regulacji siodełka - **HU** Nyereg állítócsavar - **RU** Ручка регулировки седла - **RO** Buton de reglare a şeii - **SK** Nastavovacie koliesko sedla - **CS** Kolečko pro nastavení sedla - **SV** Reglagehjul till sadel - **BG** Кръгла ръчка за регулиране наседалката - **TR** Sele ayar düğmesi - **HR** Regulator sjedala - **ZH** 车座调节转轮 - **ZT** 車座調節轉輪 - **KO** 안장 조절용 조절 장치 - **AR** صامولة ضبط المقعد

4 **EN** Saddle - **FR** Selle - **ES** Sillín - **DE** Sattel - **IT** Sella - **NL** Zadel - **PT** Selim - **PL** Siodełko - **HU** Nyereg - **RU** Седло - **RO** Şa - **SK** Sedlo - **CS** Sedlo - **SV** Sadel - **BG** Се далка - **TR** Sele - **HR** Sjedalo - **ZH** 车座 - **ZT** 車座 - **KO** 안장 - **AR** مقعد

5 **EN** Pedal - **FR** Pédale - **ES** Pedal - **DE** Pedal - **IT** Pedale - **NL** Pedaal - **PT** Pedal - **PL** Pedał - **HU** Pedál - **RU** Педаль - **RO** Pedală - **SK** Pedál - **CS** Pedál - **SV** Pedal - **BG** Педал - **TR** Pedal - **HR** Pedalae - **ZH** 脚踏板 - **ZT** 腳踏板 - **KO** 페달 - **AR** بدال

6 **EN** Transport wheels - **FR** Roulette de déplacement - **ES** Rueda de desplazamiento - **DE** Transportrolle - **IT** Rotella di spostamento - **NL** Transportwieltje - **PT** Rodinha de deslocação - **PL** Kółko do przemieszczania - **HU** Görgő a mozgatáshoz - **RU** Колесико для перемещения - **RO** Rotilă de deplasare - **SK** Premiestňovacie koliesko - **CS** Přemísťovací kolečko - **SV** Transporthjul - **BG** Колелце за преместване - **TR** Taşıma makarası - **HR** Kotač za premještanje - **ZH** 移动滑轮 - **ZT** 移動滑輪 - **KO** 이동용 바퀴 - **AR** بكرة النقل

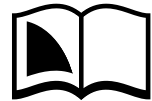
7 **EN** Levelling feet - **FR** Compensateurs de niveau - **ES** Compensadores de nivel - **DE** Niveauausgleicher - **IT** Compensatori di livello - **NL** Niveauregelaars - **PT** Compensadores de nível - **PL** Kompensatory poziomu - **HU** Szintkiegyenlítők - **RU** Компенсаторы уровня - **RO** Compensatori de nivel - **SK** Kompenzátory úrovne - **CS** Vyrovnávací podložky - **SV** Niv kompensatorer - **BG** Компенсатори на нивото - **TR** Yükseklik ayar tertibatları - **HR** Kompenzatori razine - **ZH** 平衡补偿器 - **ZT** 平衡補償器 - **KO** 수평조절 다리 - **AR** معاوضات المستوى

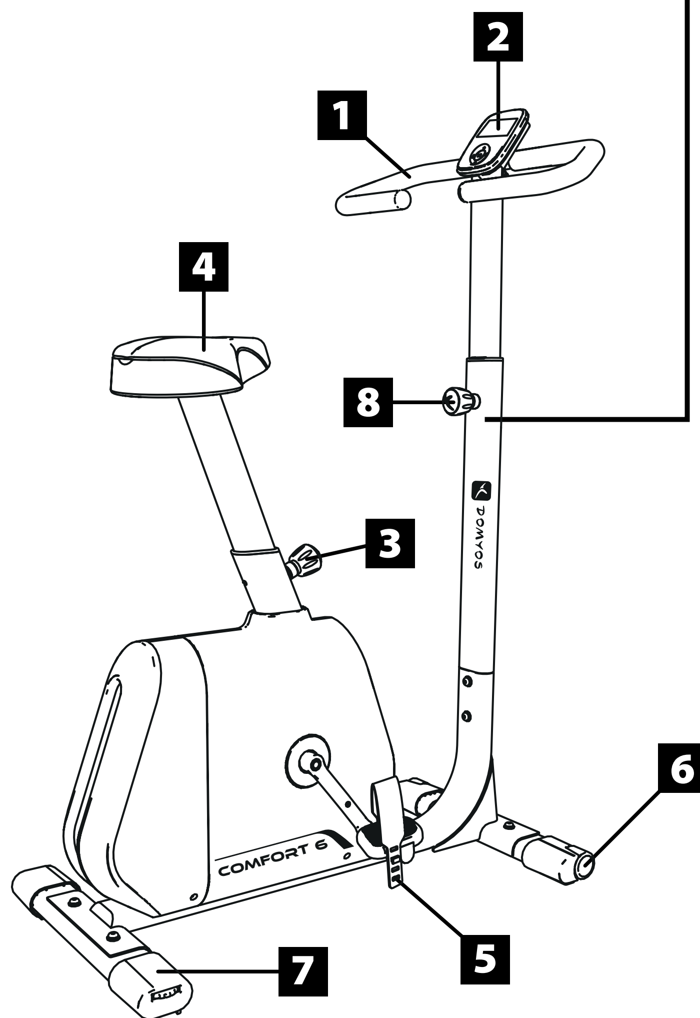
8 **EN** Release lever to adjust the handlebars - **FR** Molette de réglage du guidon - **ES** Rueda de ajuste del manillar - **DE** Einstellrädchen des Lenkers - **IT** Rotella di regolazione del manubrio - **NL** Instelknop stuur - **PT** Botão de regulação do guiador - **PL** Pokrętło regulacji kierownicy - **HU** Kormány állítócsavar - **RU** Ручка регулировки руля - **RO** Buton de reglare a ghidonului - **SK** Nastavovacie koliesko riadidiel - **CS** Kolečko pro nastavení madla - **SV** Reglagehjul till styre - **BG** Кръгла ръчка за регулиране на кормилото - **TR** Gidon ayar düğmesi - **HR** Regulator upravljača - **ZH** 车把调节转轮 - **ZT** 車把調節轉輪 - **KO** 핸들바 조절 장치 - **AR** صامولة ضبط المقود

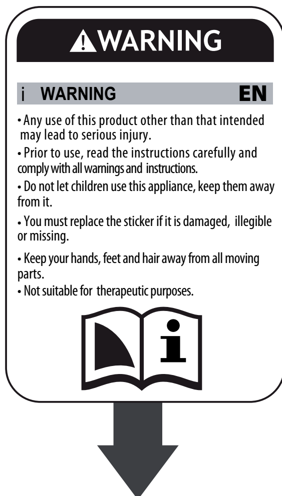
This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.

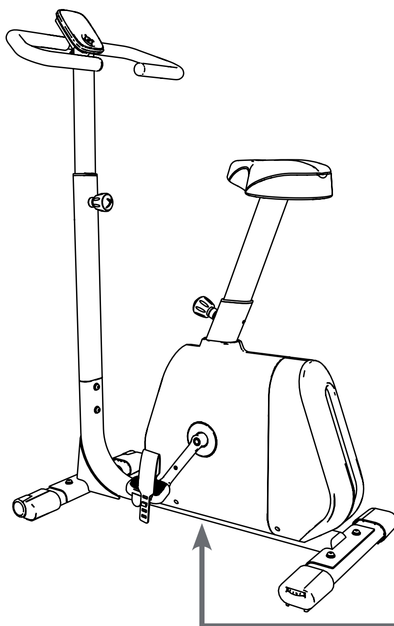
⚠WARNING

- **Misuse of this product may result in serious injury.**
- **Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.**
- **Do not allow children on or around machine.**
- **Replace label if damaged, illegible, or removed.**
- **Keep hands, feet and hair away from moving parts.**











i AVERTISSEMENT FR

• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
• Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

i ADVERTENCIA ES

• El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
• Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
• No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
• No adecuado para fines terapéuticos

i WARNUNG DE

• Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
• Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
• Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
• Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
• Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
• Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

i AVVERTENZA IT

• Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
• Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
• Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
• Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
• Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
• Non idoneo a fini terapeutici

i WAARSCHUWING NL

• Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben.
• Lees voor elk gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
• Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
• Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
• Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.
• Niet geschikt voor therapeutische doeleinden

i AVISO PT

• Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
• Antes de qualquer uso, leia com atenção o modo de utilização e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
• Não permita o uso desta máquina por crianças e mantenha-as afastadas desta.
• Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
• Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.
• Não adequado para fins terapêuticos

i OSTRZEŻENIA PL

• Jakiekolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
• Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zami eszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
• Nie pozwalać dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
• Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową
• Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.
• Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych

i FIGYELMEZTETÉS HU

• A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.
• Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeztetések et és előírásokat.
• Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
• Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
• Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.
• Terápiás célokra nem alkalmas

i ВНИМАНИЕ RU

• В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
• Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
• Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
• Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
• Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.
• Не подходит для терапевтических целей

i AVERTISMENT RO

• Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
• Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile pe care acesta le conține.
• Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.
• În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește cu desăvârșire, acesta trebuie înlocuit.
• Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele aflate în mișcare.
• A nu se utiliza în scopuri terapeutice

i UPOZORNENIE SK

• Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne poranenia.
• Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
• Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k nemu prístup.
• Ak je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
• Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
• Nevhodné na terapeutické účely

i UPOZORNĚNÍ CS

• Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
• Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
• Nedovolte dětem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
• Je-li samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
• Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohybujícím se částem.
• Nevhodné pro terapeutické účely

i VARNING SV

• Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
• Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns däri.
• Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
• Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
• Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.
• Inte lämplig för behandlingssyften

i ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ BG

• Всяка употреба на уреда не по предназначение може да доведе до риск от сериозни наранявания.
• Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
• Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
• Ако малкировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
• Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.
• Не е подходящо за терапевтични цели

i UYARI TR

• Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
• Kullanımdan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
• Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makineden uzak tutun.
• Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gerekir.
• Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
• Terapötik amaçla kullanılamaz

i UPOZORENJE HR

• Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
• Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
• Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
• Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
• Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
• Nije prikladno za terapijske svrhe

i 注意事项 ZH

• 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
• 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
• 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
• 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
• 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
• 不适用于治⊠目的

i 警告 JA

• この商品の不適切なすべての使用法は重症を引き起こす危険があります。
• ご使用の前に使用マニュアルを注意深くお読みになり書かれている警告と使用法全体を守ってください。
• お子様にはこの機械を使用させないでください。お子様の手の届かない場所に保管してください。
• シールが損傷したり判読不可能だったりはがれている場合は、シールを交換してください。
• 作動中の部分には手や足、髪の毛を近づけないでください。
• 治療目的にはお使いいただけません

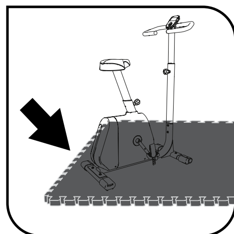
i 注意事項 ZT

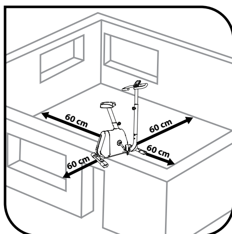
• 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
• 使用前請仔細閱讀說明書，遵守說明書中的注意事項和使用說明。
• 請勿讓兒童使用本產品，並將其放置於遠離兒童的地方。
• 如果產品上粘貼的說明出現損壞、無法閱讀或缺失的情況，請將其替換。
• 請勿將手腳或頭髮靠近正在轉動的部件。
• 不適用於治療之目的

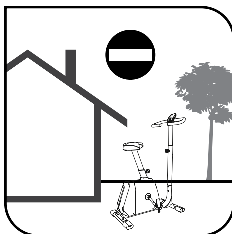
i تنبيه AR

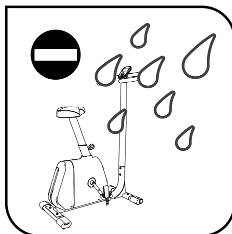
• يمكن لسوء استخدام هذا المنتج ان يتسبب في إصابات خطيرة.
• قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
• لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير
• في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة
• للا تقرّب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركَة.
غير مناسبة للأغراض العلاجية

SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية

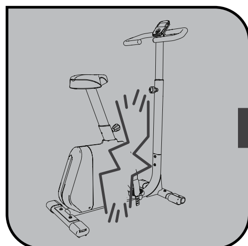


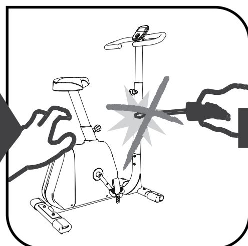


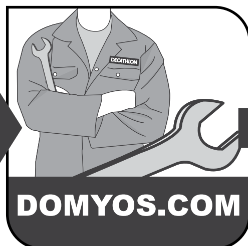


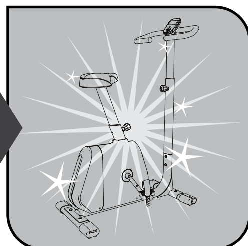


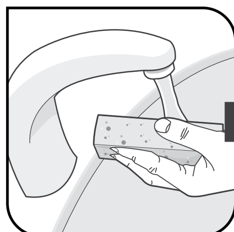


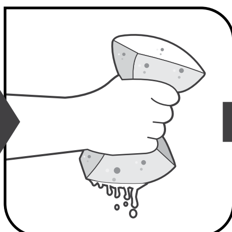


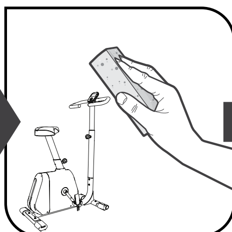


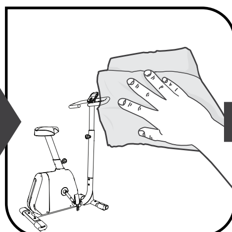


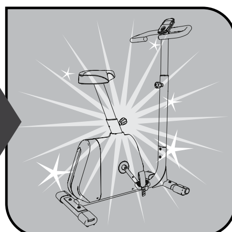




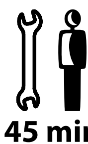




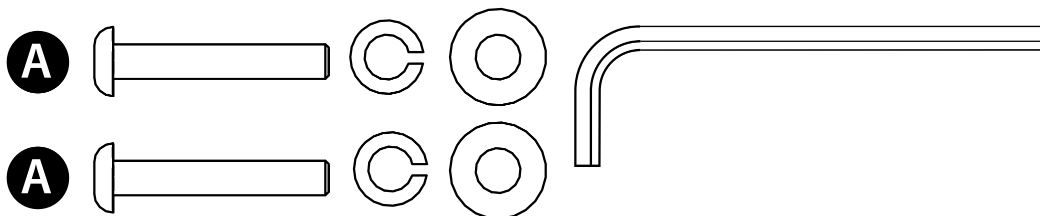


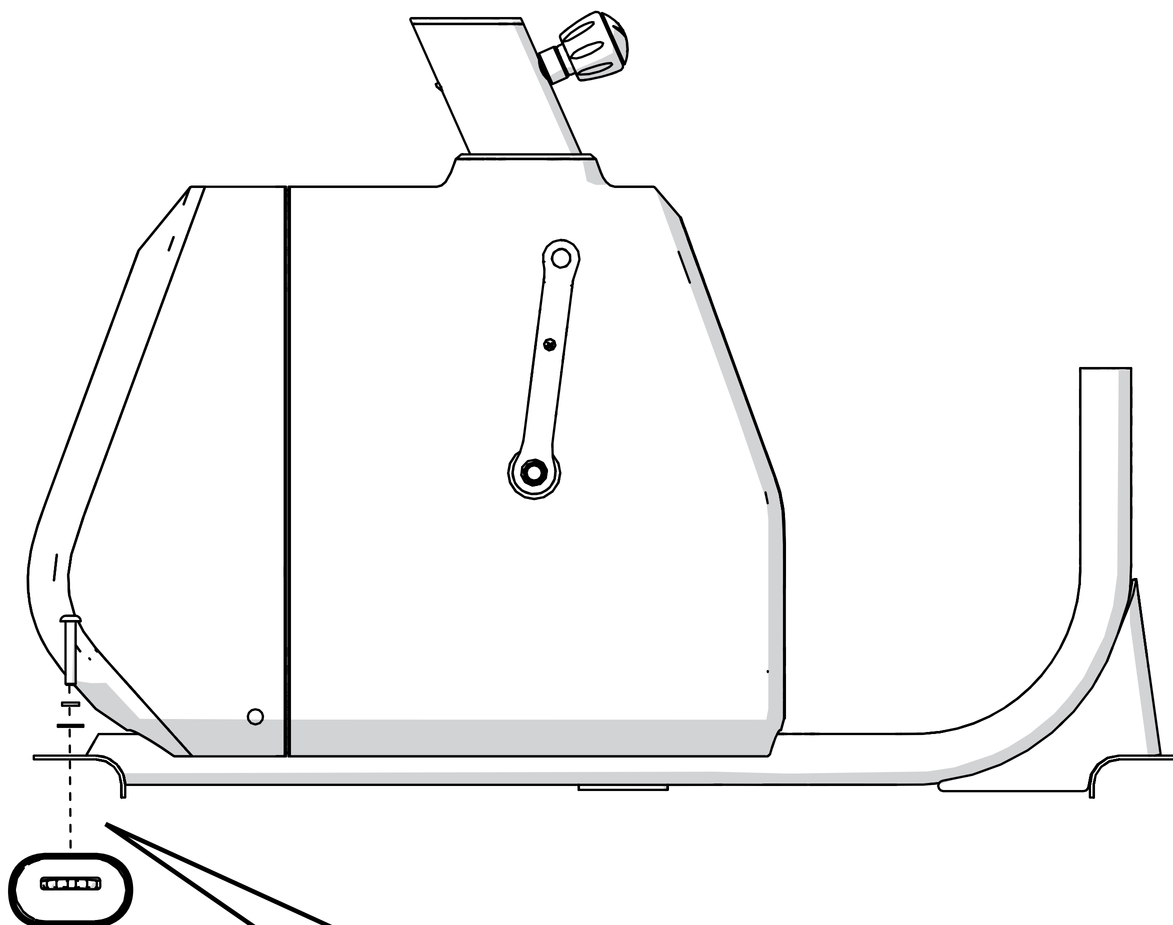


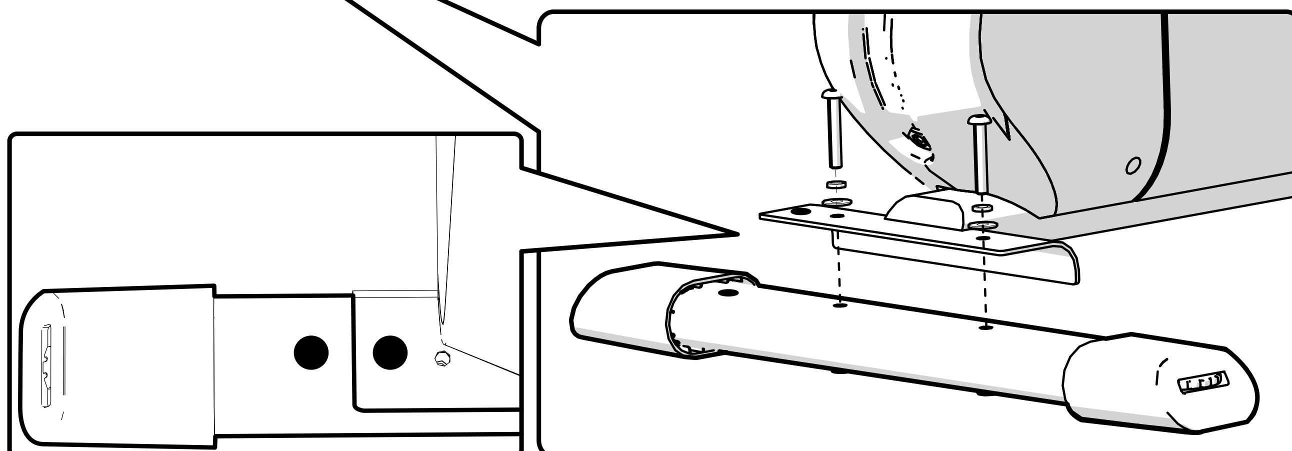
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب



1



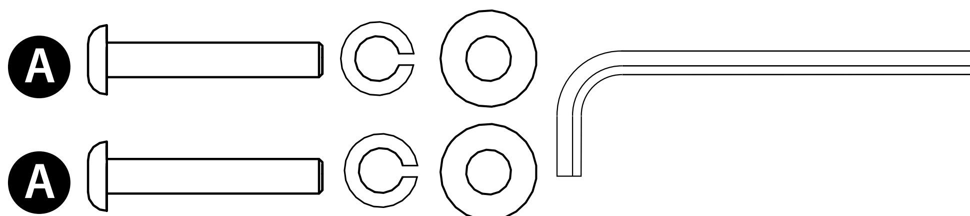


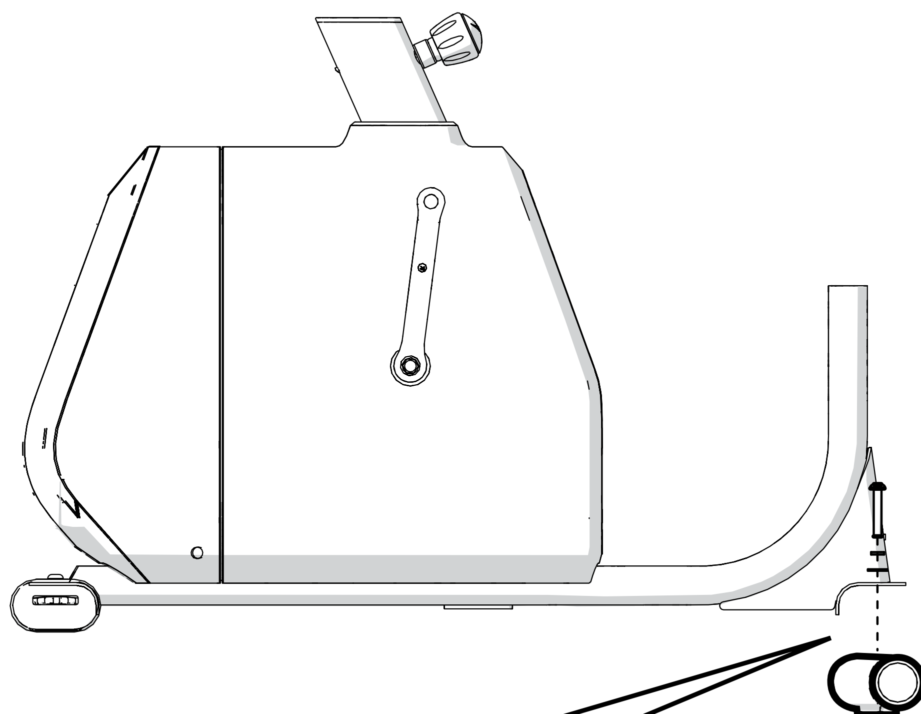


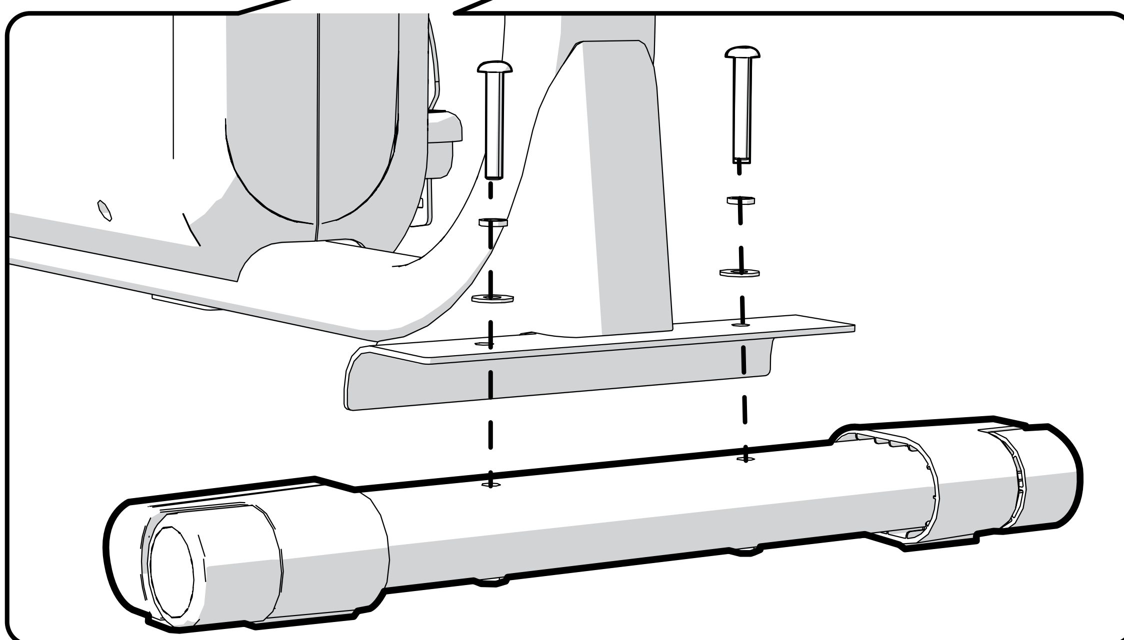
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

45 min

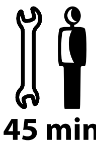
2



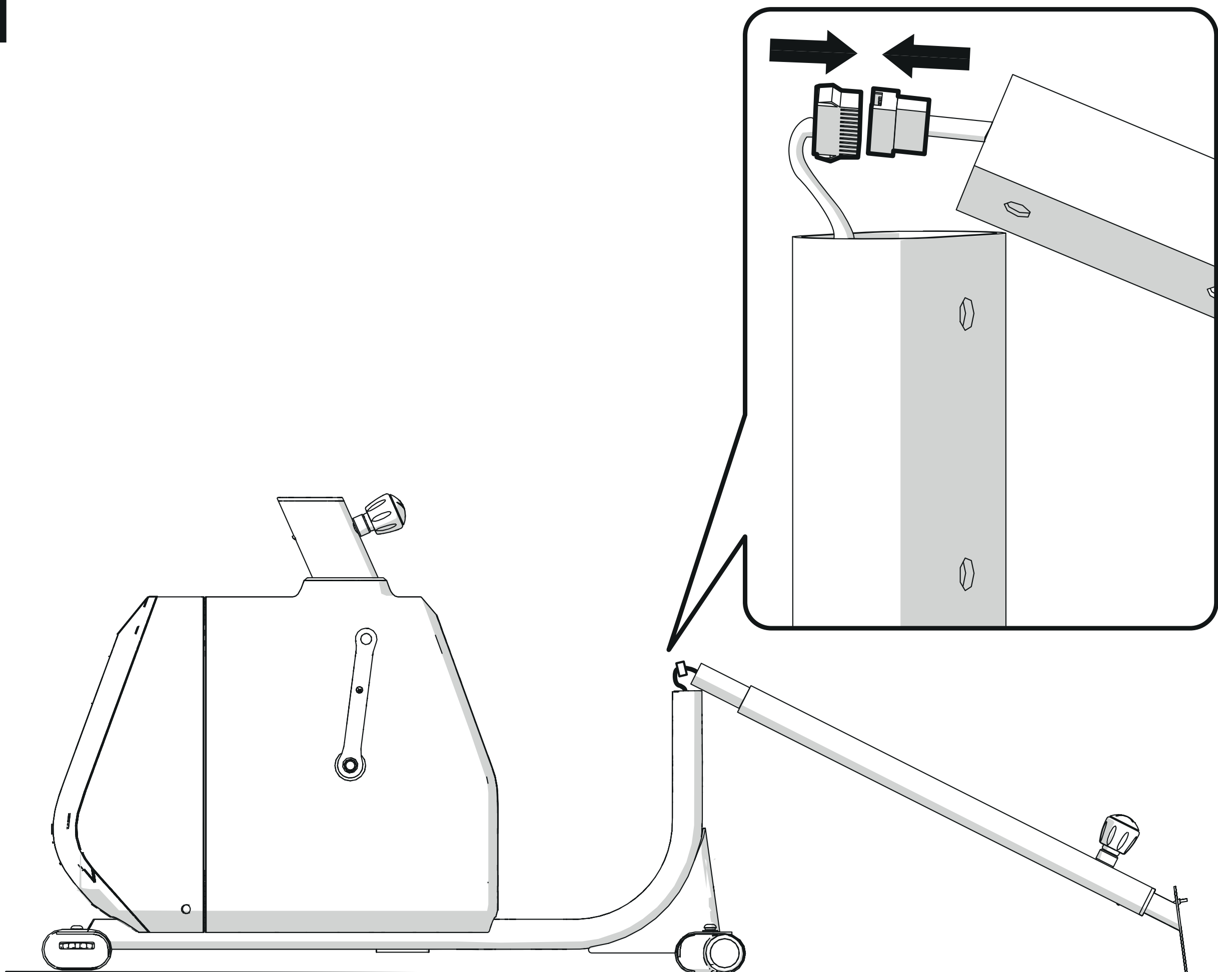


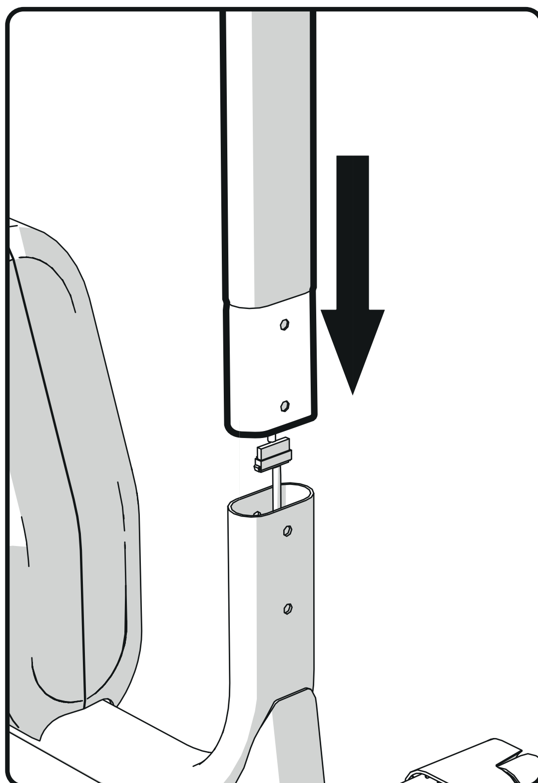


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

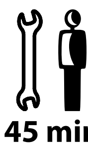


3

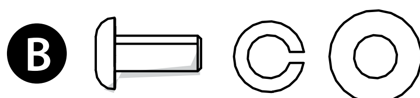


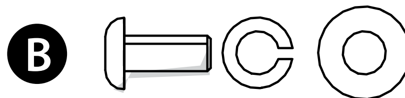


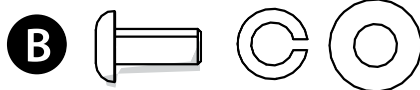
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

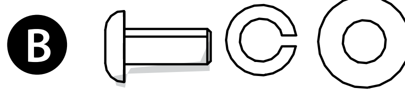


4

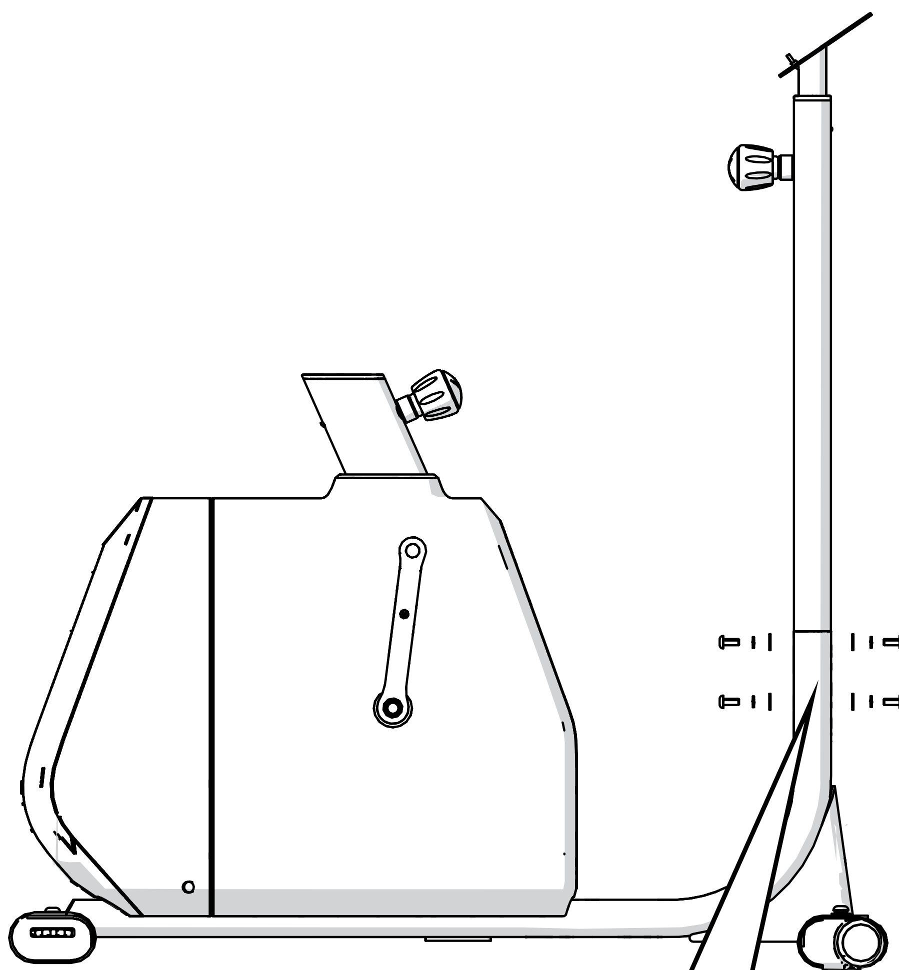


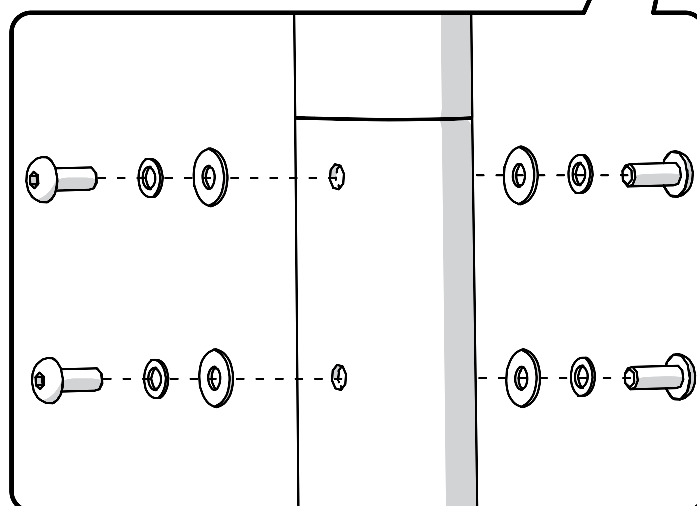




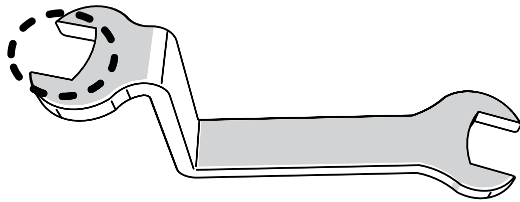


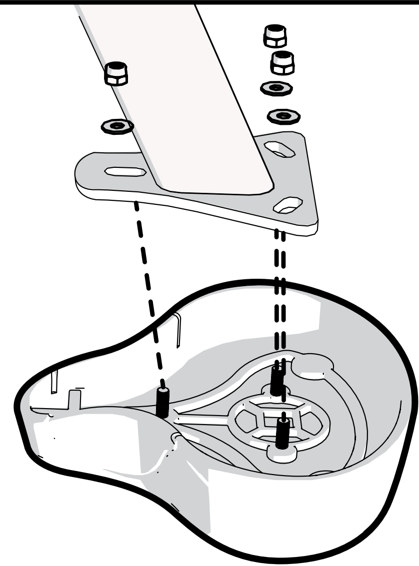


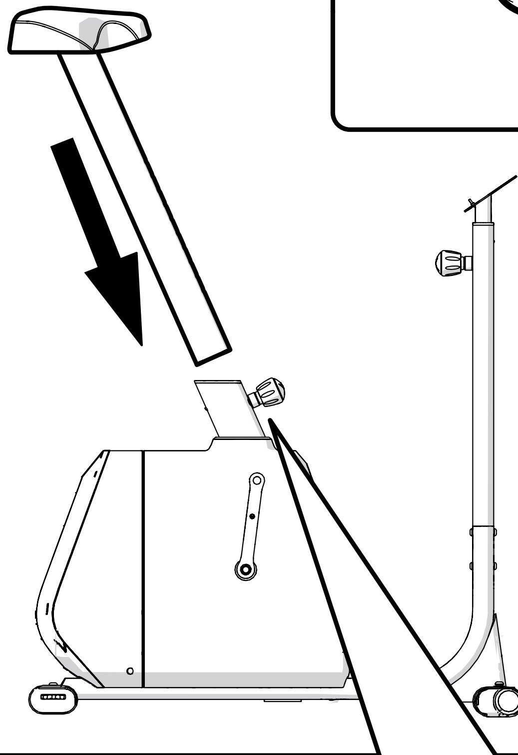


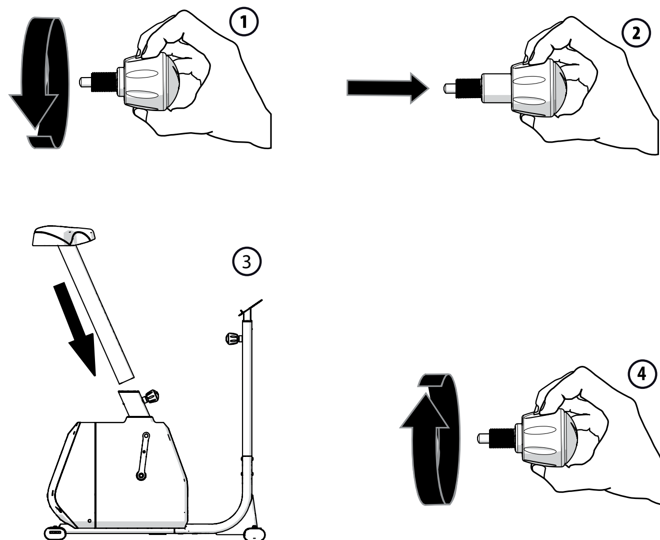


5

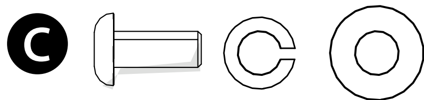


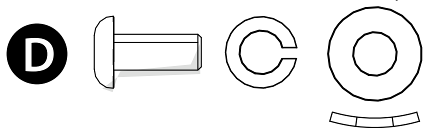


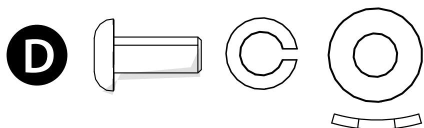




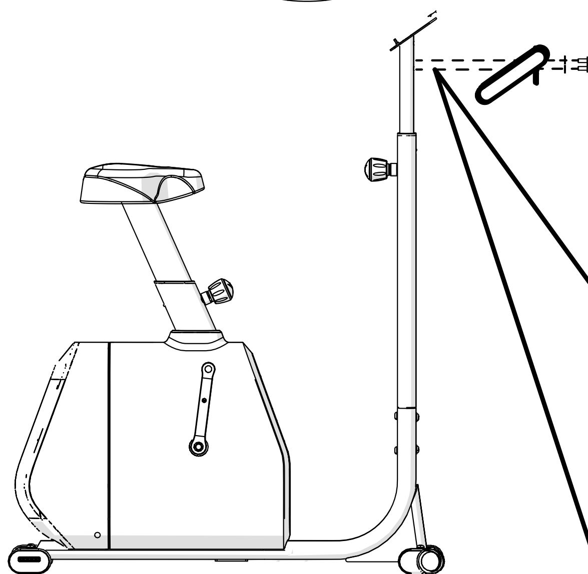
6

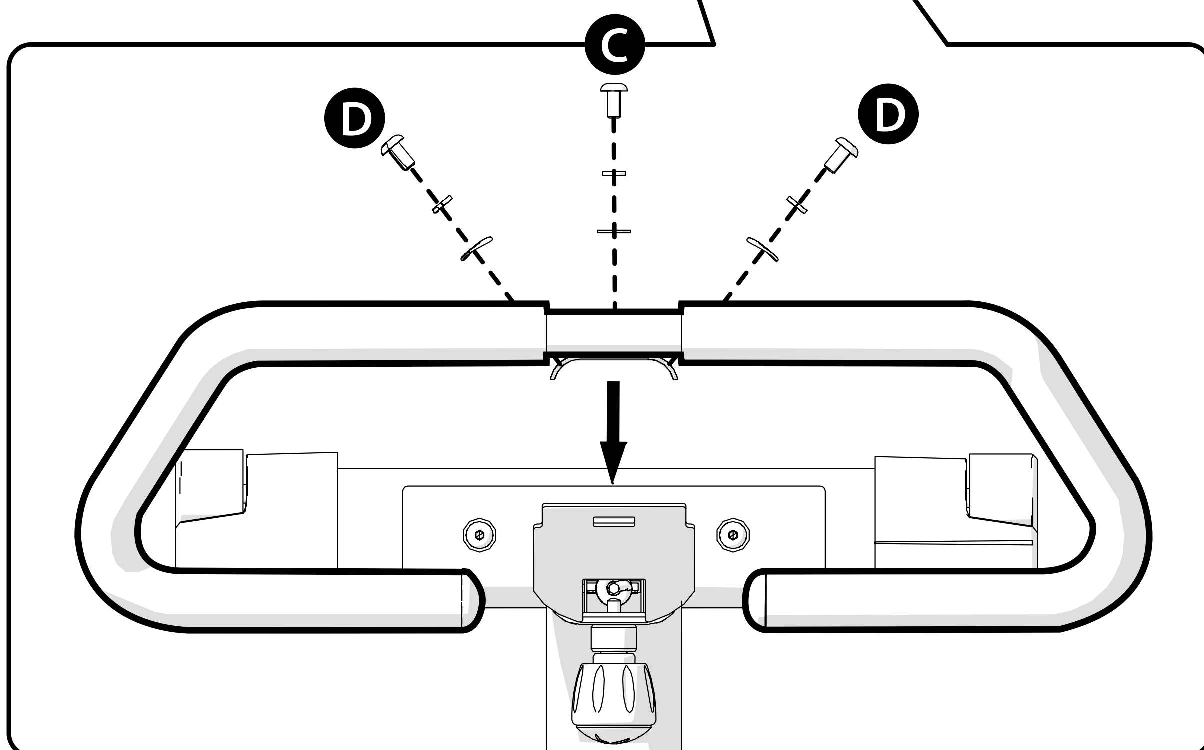
C


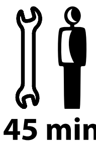
D


D


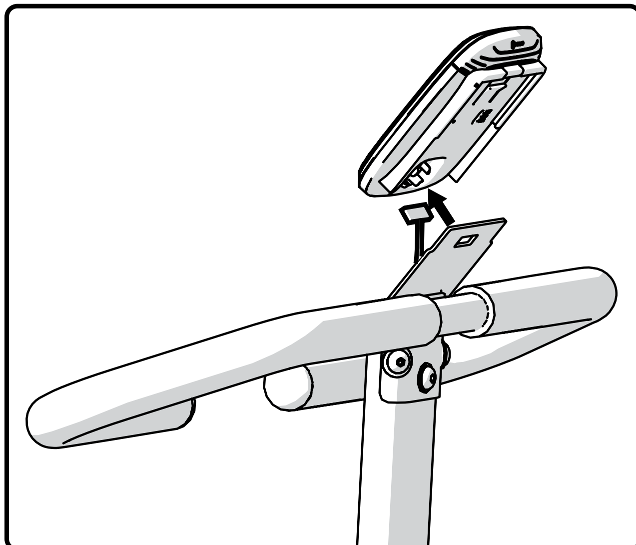


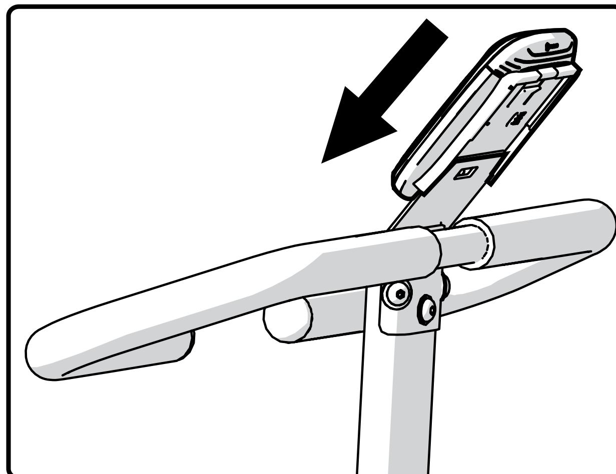


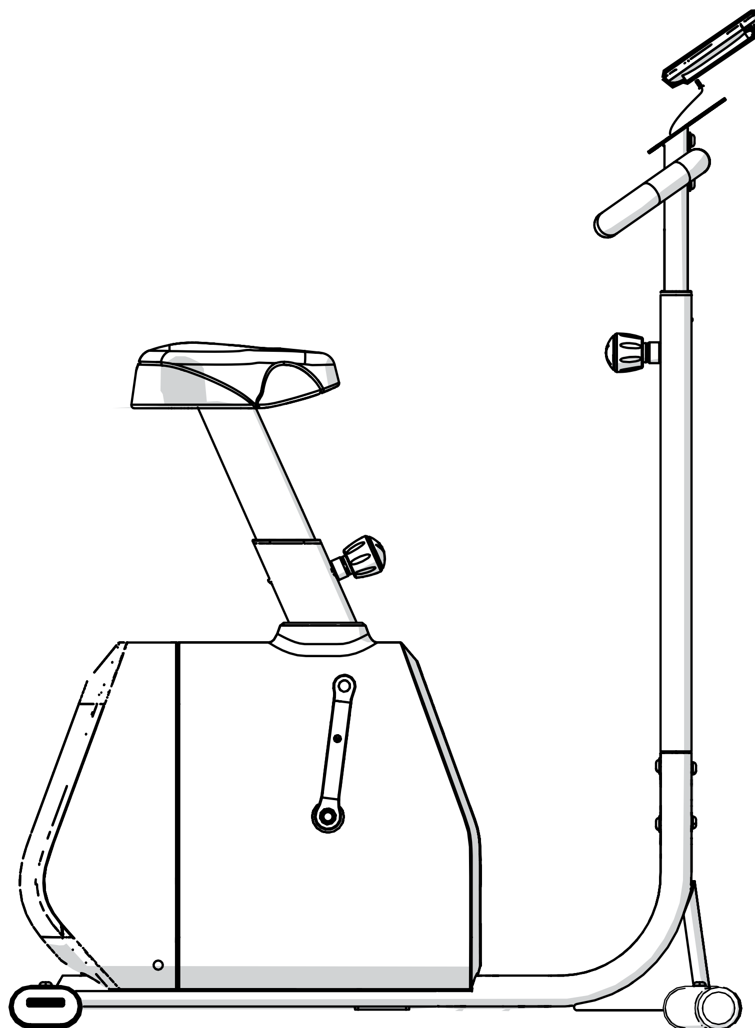




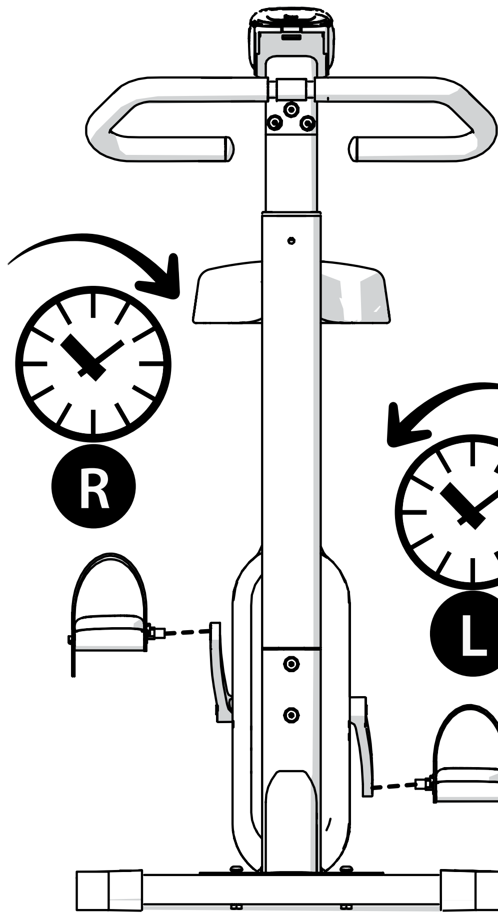
7





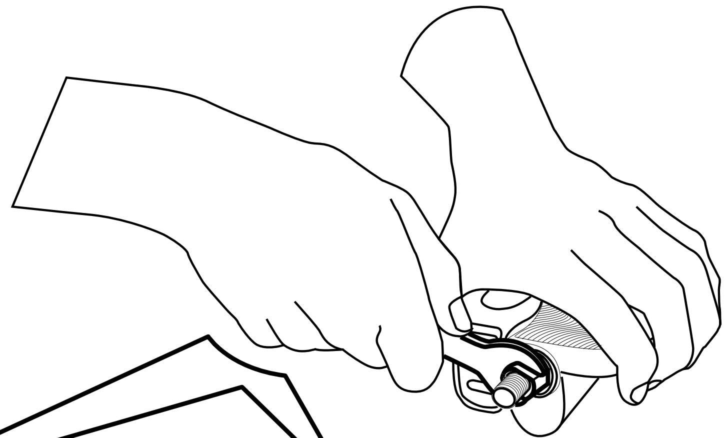


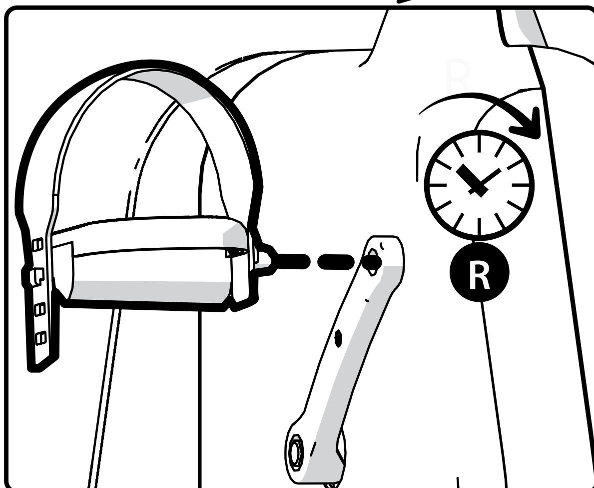
8

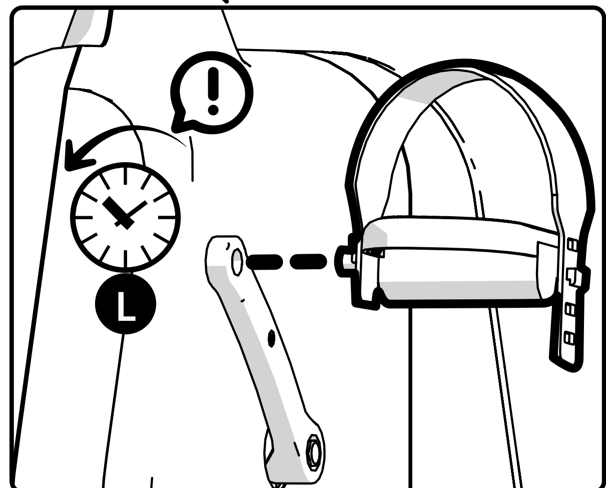












Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

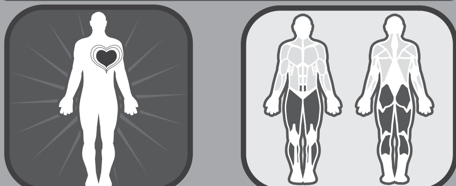
Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web www.domyos.com, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto de DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.

PRESENTACIÓN

Por su geometría estudiada, esta bicicleta permite adoptar una postura anatómica. Este producto está equipado con una transmisión magnética que permite una pedalada muy cómoda y sin tirones. El uso de una bicicleta estática es un excelente ejercicio de entrenamiento cardiovascular. El entrenamiento con este aparato sirve para aumentar la capacidad cardiovascular. Según este principio, se mejora la condición física y el fondo además de quemar calorías (actividad indispensable para perder peso en combinación con una dieta). La bicicleta estática permite tonificar los músculos de piernas y glúteos. Además, permite trabajar los gemelos y la zona inferior de los abdominales.

PARTES DEL CUERPO QUE SE TRABAJAN



ADVERTENCIA

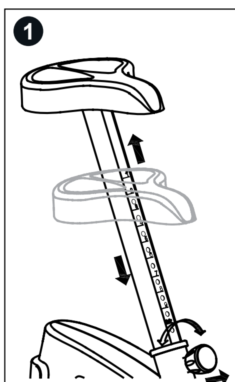
Para estar en forma, hay que hacer ejercicio de manera CONTROLADA. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a un médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte.
Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

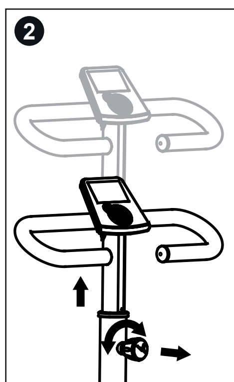
RECOMENDACIONES GENERALES

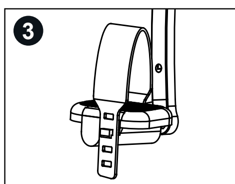
1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
2. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
3. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
4. El usuario será responsable en todo momento de inspeccionar y atornillar si es necesario todas las piezas antes de utilizar el producto.
5. Cualquier operación de montaje/desmontaje del producto debe efectuarse con sumo cuidado.
6. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas y sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
7. Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
8. No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
9. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. El agotamiento físico puede provocar heridas graves, incluso mortales. Ante la aparición de cualquier molestia o dolor, se debe interrumpir de inmediato el entrenamiento.
10. Utilizar el producto únicamente con el adaptador de corriente incluido.

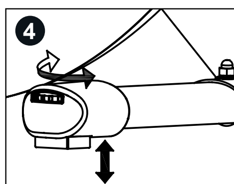
AJUSTES

Advertencia: Antes de efectuar ajustes (sillín, manillar), hay que bajarse de la bicicleta.









1 - AJUSTE DE LA POSICIÓN DEL SILLÍN
Regule la altura del sillín a la altura de la cadera. Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín tiene que estar a la altura adecuada: al pedalear, las rodillas deben quedar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el sillín, desatornille unas vueltas y tire de la ruedecilla de la tija del sillín. Regule el sillín a la altura adecuada y vuelva a introducir la ruedecilla en la tija del sillín apretando hasta el tope.
ADVERTENCIA:
• Asegúrese de volver a colocar el botón en el tubo del sillín y de apretarlo completamente.
• No supere nunca la altura máxima de sillín.

2 - AJUSTE DEL MANILLAR
Para regular la altura del manillar, desatorníllelo unas vueltas y tire de la rueda situada en la estructura principal. Regule el manillar a la altura adecuada y vuelva a introducir la rueda en la estructura principal atornillándola hasta el tope.
ADVERTENCIA:
• Compruebe que el tubo del manillar esté en su sitio y apriete hasta el tope.
• No supere nunca la altura máxima del tubo del manillar.

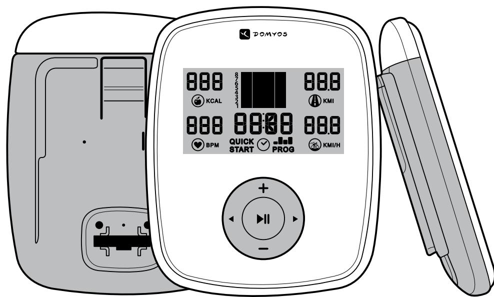
3 - AJUSTE DE LAS CORREAS DE LOS PEDALES
Desabroche la correa y ajuste en el punto deseado.

4 - NIVELACIÓN DE LA BICICLETA
En caso de inestabilidad de la bicicleta durante su uso, gire una de las ruedecillas situadas en los laterales del pie trasero o ambas hasta que quede estable.

CONSOLA

La consola incluye múltiples funciones de gran utilidad para la práctica de ejercicio.
A continuación encontrará instrucciones para utilizarla fácilmente.

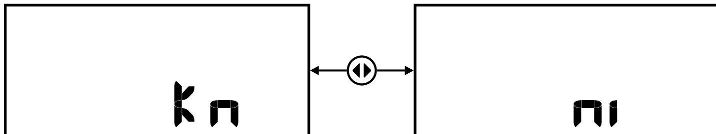
PRESENTACIÓN



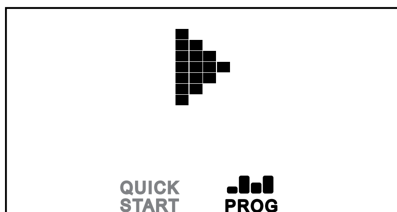
1. BOTÓN ▶II : Botón central para encender la consola, seleccionar los menús, confirmar opciones, iniciar una sesión de de entrenamiento, hacer una pausa, detener una sesión de ejercicio y apagar la consola.
2. BOTONES + y − : Regular (aumentar o disminuir) la resistencia de la pedalada.
3. BOTONES ◀ y ▶ : Navegar por los menús.
4. RESET: Reiniciar la selección.
5. INTERRUPTOR DE SELECCIÓN: Seleccione el tipo de aparato (VE, RO, VM)
VE: bicicleta elíptica
VM: bicicleta estática
RO: máquina de remo

SELECCIÓN km/mi

Por defecto, la consola muestra la distancia y la velocidad en km y km/h.
Si desea utilizar las millas (mi):
1. Apague la consola.
2. Pulse más de 3 segundos el botón central.
3. Seleccione la unidad con los botones ◀ ▶.
4. Confirme pulsando el botón central ▶II y la consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.



PANTALLA DE INICIO



Primera pantalla que aparece al encender la consola.
El menú ▶ ARRANQUE RÁPIDO permite empezar una sesión de entrenamiento libre.
El menú PROGRAMA permite seleccionar una sesión de entrenamiento de entre las 7 propuestas.

MENÚ

▶ ARRANQUE RÁPIDO

Empiece a pedalear o pulse el botón central ▶II .
Puede empezar su entrenamiento.
Si quiere regular la dificultad de pedalada, pulse los botones + o − .
Para hacer una pausa, pulse el botón central o deje de pedalear.
Para retomar la sesión (como máximo a los 15 minutos de haber iniciado la pausa), vuelva a pulsar el botón central o vuelva a pedalear.
Si utiliza un cinturón cardiofrecuencímetro de tipo analógico no codificado, la frecuencia cardíaca se detectará automáticamente.
Si quiere detener la sesión antes de acabarla, mantenga pulsado el botón central.
Para apagar la consola, mantenga pulsado el botón central cuando esté en la pantalla de inicio.
La consola se apaga automáticamente al cabo de 15 minutos de inactividad.

PROGRAMA

Seleccione el menú Programa con los botones ◀ ▶ y confirme pulsando el botón ▶II .
En el menú Programa, seleccione uno de los 7 propuestos con los botones ◀ ▶, confirme la selección pulsando el botón ▶II .
Seleccione la duración del ejercicio con los botones + y −(por defecto, la duración es de 30 minutos); confirme pulsando el botón ▶II o empezando a pedalear.
Puede empezar su entrenamiento .
Si quiere regular la dificultad de pedalada, pulse los botones + o − .
Para retomar la sesión (como máximo a los 15 minutos de haber iniciado la pausa), vuelva a pulsar el botón central o vuelva a pedalear.
Si utiliza un cinturón cardiofrecuencímetro de tipo analógico no codificado, la frecuencia cardíaca se detectará automáticamente.
Si quiere detener la sesión antes de acabarla, mantenga pulsado el botón central.
Para apagar la consola, mantenga pulsado el botón central cuando esté en la pantalla de inicio.
La consola se apaga automáticamente al cabo de 15 minutos de inactividad.

Perfiles de programa

Duración por defecto = 30 minutos (salvo «Quick-Start», donde se incrementa el tiempo), que se puede regular con los botones + y — .
Un cuadrado vertical (8 en total) = 1 grado de resistencia.

A. Modo «QUICK-START»:



Ventaja: Utilización rápida.

Descripción: Montar en la bicicleta y pedalear libremente.

B. Programa «PERF»:

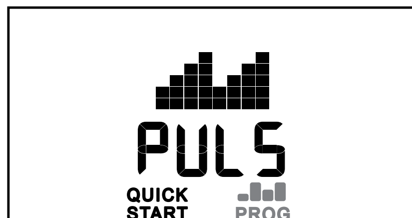


Ventaja: Rendimiento.

Descripción: Intervalos muy intensos para mejorar el fondo y trabajar la capacidad muscular.
Lo idóneo es mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias más débiles son fases de recuperación. Entrenamiento al 90 % de la FC máxima en los picos.

* (consejos sobre frecuencia cardíaca en la página siguiente).

C. Programa «PULS»:

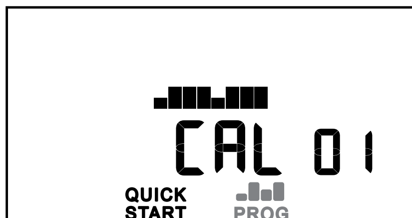


Ventaja: Tonificación.

Descripción: Doble ascenso y ritmo adaptado al grado de resistencia.
Resistencia elevada = ritmo más lento para trabajar más los músculos.
Entrenamiento al 80 % de la FC máx.

* (consejos sobre frecuencia cardíaca en la página siguiente).

D. Programa «KCAL 01»:



Ventaja: Perder peso (nivel 1).

Descripción: Doble llanura a poca intensidad manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión.
Entrenamiento al 70 % de la FC máx.
Consejo: Mantener las manos fijas durante el esfuerzo.

* (consejos sobre frecuencia cardíaca en la página siguiente).

E. Programa «KCAL 02»:

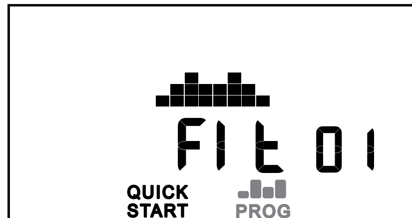


Ventaja: Perder peso (nivel 2).

Descripción: Intervalos a poca intensidad para mantenerse en la zona objetivo, con mayor esfuerzo muscular que en el nivel 1. Entrenamiento al 80 % de la FC máx.

* (consejos sobre frecuencia cardíaca en la página siguiente).

F. Programa «FIT 01»:

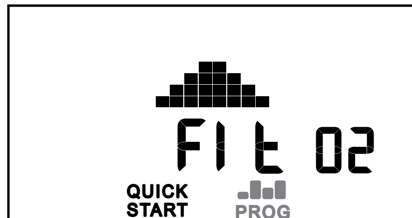


Ventaja: Estar en forma (nivel 1).

Descripción: Dos picos de esfuerzo en una secuencia que combina una fase progresiva y una regresiva.
Entrenamiento al 70 % de la FC máx.

* (consejos sobre frecuencia cardíaca en la página siguiente).

G. Programa «FIT 02»:

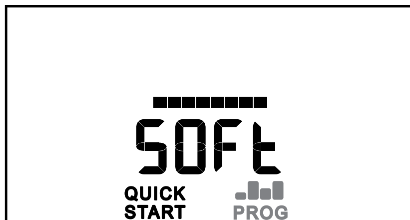


Ventaja: Estar en forma (nivel 2).

Descripción: Mantener un buen volumen de trabajo durante toda la sesión, que combina una fase progresiva, un pico de esfuerzo y una fase regresiva. Entrenamiento al 80 % de la FC máx.

* (consejos sobre frecuencia cardíaca en la página siguiente).

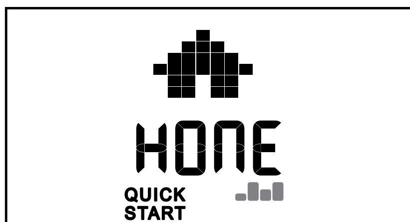
H. Programa «SOFT»:



Ventaja: Llanura.

Descripción: Recorrido 100 % personalizable, con un resumen de las características al terminar la sesión.

I. Volver al menú principal:

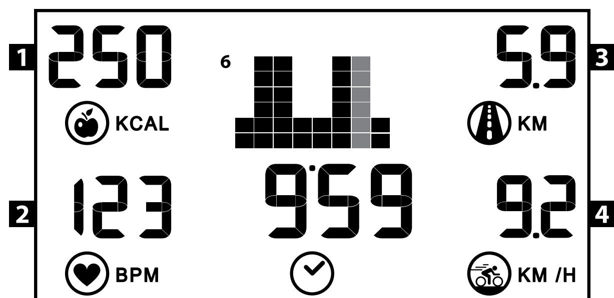


■ CONSEJOS SOBRE FRECUENCIA CARDÍACA

(la medición de las pulsaciones implica el uso de un cardiofrecuencímetro analógico no codificado).

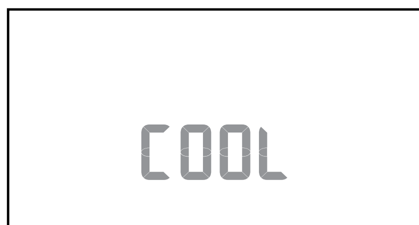
Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.):
Mujeres: 226 – edad.
Hombres: 220 – edad.
Ajuste en función del nivel de práctica:
Añadir +10 para principiantes (personas no entrenadas).
Del cálculo básico, restar para practicantes ocasionales.
Quitar -10 para practicantes regulares.
FC máx. en relación con el objetivo:
Fase de recuperación: 60 % de la FC máx.
Retomar el deporte con suavidad o perder peso: 65-80 % de la FC máx.
Mejora del fondo: 80-90 %.
Mejora de la eficiencia > 90 %.

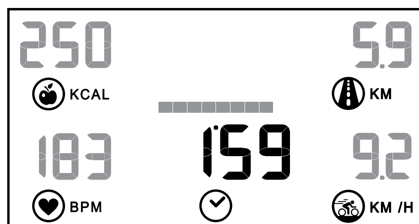
■ PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



1. Calorías quemadas en kcal.
2. Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (requiere el uso de un cinturón cardiofrecuencímetro analógico no codificado).
3. Distancia en km (o mi).
4. Velocidad en km/h (o mi/h).
5. Tiempo restante antes de terminar la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de arranque rápido).
6. Escala de intensidad del esfuerzo

■ RESUMEN DE LAS CARACTERÍSTICAS





El resumen de características aparece automáticamente al final de la sesión durante un periodo de recuperación de 2 minutos.
También puede consultar:
- la frecuencia cardíaca media (si usa un cinturón analógico no codificado mientras entrena);
- una estimación de las calorías quemadas;
- la velocidad media;
- la distancia recorrida.

Si quiere regular la dificultad de pedalada, pulse los botones + o – .
Para detener el resumen de características antes de terminar, mantenga pulsado el botón central.

■ DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

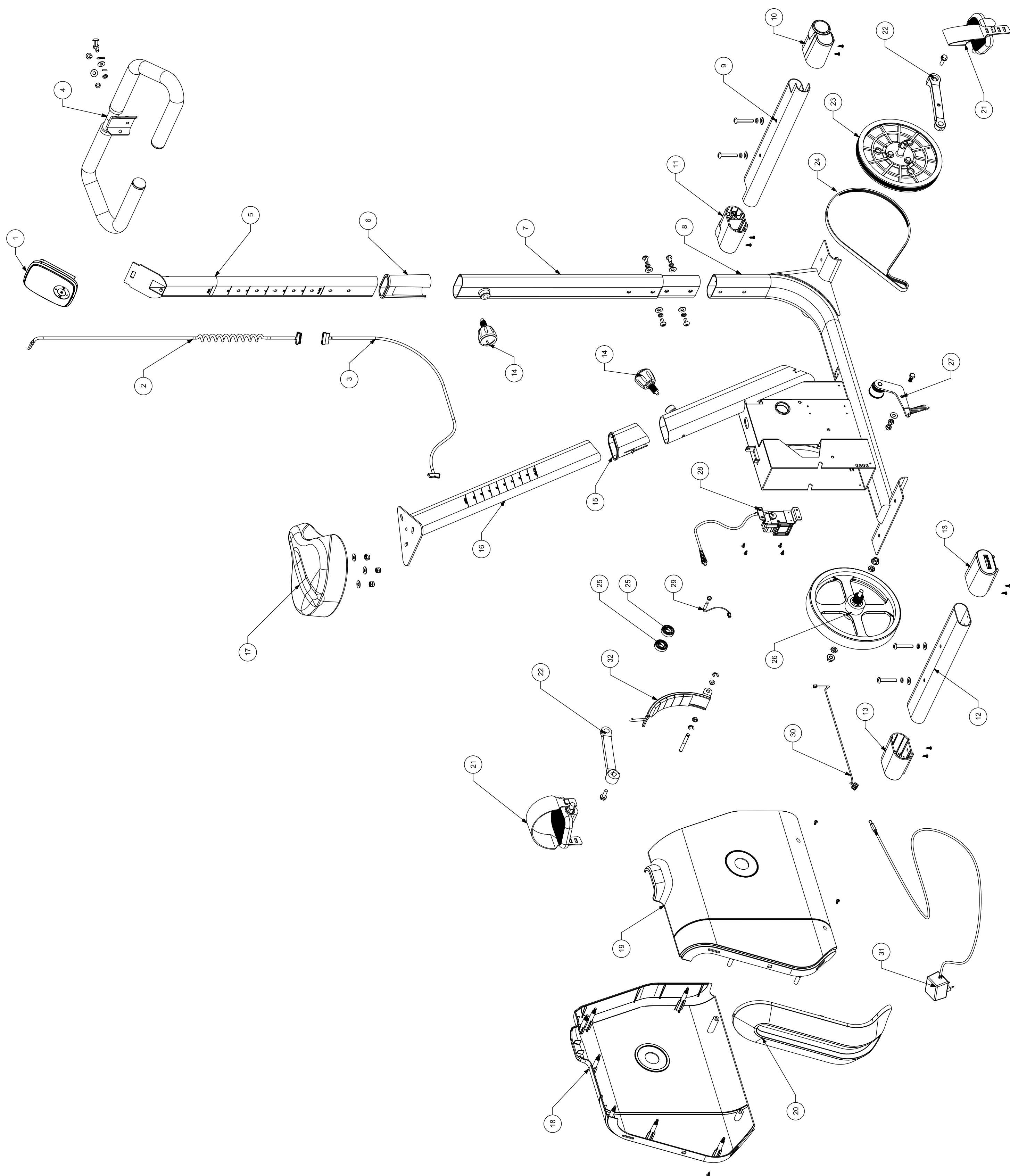
Si la consola no se enciende:

- Compruebe que el adaptador esté conectado a la bicicleta;
- Compruebe las conexiones de los cables por detrás de la consola y dentro del armazón (fase de montaje n.º 5).

Si el problema persiste, consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

En la pantalla de la consola aparece «E1», «E2», «E3»:

Diríjase al servicio posventa de Domyos (véase la última página).


10
22
9
21
23
4
11
24
5
6
7
8
1
2
3
14
14
27
28
15
16
13
17
25
25
29
26
32
22
12
30
13
21
19
31
18
20

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • アフターサービス• 售後服務 • بعد خدمة البيع

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://www.domyos.fr/sav (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web http://www.domyos.es/sav (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA
Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.it/sav per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet http://www.domyos.be/sav (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË
Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website http://nl.domyos.be/sav (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL
Necessita de assitência?
Encontre-nos no site domyos.pt ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

中国
你需要帮助吗？
请访问我们的网站
http://www.domyos.cn/sav
或拨打我们的全国免费客服电话
4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ŢĂRI
Aveţi nevoie de asistenţă?
Ne puteţi găsi pe site-ul www.domyos.com (preţul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relaţii cu clienţii al magazinului firmei de la care aţi achiziţionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE
Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家
需要帮助？
请登陆 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国
ヘルプが必要ですか？
サイトwww.domyos.comをご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家
需要幫助？
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

COMFORT BIKE

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
请保留说明书
請保留原始說明書
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - велосипед - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

生产商: 苏州迪奇运动器械有限公司, 江苏省苏州高新区鹿山路369号23号厂房 邮编:215129 - 产品等级: 合格品 - 中国制造 - EN ISO 20957-1 2013 -EN 957-5 2009 HC- GB 17498-1 2008 - GB 17498-5 2008 - 品名: 室内健身车 - 主要成分: 胶体 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 室內自行車 - 主要成分: 金屬

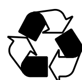
Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 - 中國製造







ref pack: 786.835





DOMYOS.COM